

# すりごまたっぷりの具だくさん豚汁

野菜たっぷりの豚汁にすりごまの風味が加わり、おいしさも栄養価もアップ。体の中からポカポカ温まります。



できあがり 2人分

## 材料

ごぼう	1/2本
にんじん	1/3本
大根	1/8本
こんにゃく	60g
豚バラ肉（薄切り）	100g
ごま油	小さじ2
だし汁	2カップ
味噌	大さじ1と1/2
すりごま白	大さじ2
万能ねぎ（小口切り）	適宜
七味唐辛子	適宜

## 作り方

- 1 ごぼうは皮をこそげ、ささがきにし、水にさらしてアクを抜きます。
- 2 にんじん、大根、こんにゃくは短冊切りにし、豚肉は一口大に切ります。
- 3 鍋にごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら残りの具材を加えて炒めます。
- 4 ③にだし汁を加え、アクを取りながら材料に火が通るまで煮ます。
- 5 味噌を溶き入れ、煮立つ直前で火を止め、すりごまを加えます。
- 6 器に盛りつけ、お好みで万能ねぎ、七味唐辛子を散らします。